Bhante Dhammadípa

Čtyři Brahmavihàry a rozvoj pozitivních citů

Praha Centrum Lotus 4. února 2013

Namó tassa bhagavató araható sammá sambudhasa
Namó tassa bhagavató araható sammá sambudhasa
Namó tassa bhagavató araható sammá sambudhasa

Iti pi só bhagavá araham sammá sambuddhó
vidždžá-čaraná-sampannó
sugató lóka-vidú
anuttaró purisa-dhammá-sárathí
sathá déva-manusánam
buddhó bhagavá ti

Svákkható bhagavatá dhammó
sanditthikó ákalikó éhi-pasikó ópanajikó
paččatam véditabbó viňňúhi ti

Suppatipannó bhagavató sávaka-sanghó
Udžuppatipannó bhagavató sávaka-sanghó
Ňájappatipannó bhagavató sávaka-sanghó
Sámíčippatipannó bhagavató sávaka-sanghó
Jad´idam čattári purisa-jugáni attha purisa pugalá
Ésa bhagavató sávaka-sanghó áhunejjó páhunejjó
Dakkhinejjó aňdžali-karaníjó
Anuttaram puňňakkhetam lókasá ti

Évam buddham sarantánam

dhammam sangham ca bikkhavó
bhajam vá čambittatam vá lóma ham só
nahesati ti

Tak dnes večer budu mluvit na téma: „Výchova citu v buddhismu“ – což je velice zajímavé.

„Citová výchova v buddhismu“. Je to tak? Je to tam tak napsané, nebo si to vymýšlím?

A to je určitě zajímavé téma. A vidím, že mnoho lidí se o to téma zajímá. Neb, dle buddhistické filozofie – a sami byste si měli ověřit, jestli je tomu tak – vlastně naše vazba na stav utrpení není nic jiného, než vazba citu.

Čili. Vlastně, buddhistická praxe ve všech jejich aspektech má co dělat s výchovou citu.

V buddhismu – význam osvobození není nic jiného, než osvobození citu.

„Cit“ v buddhistickém pojetí – má daleko širší význam než to, čemu rozumíme v evropských jazycích jako „cit“.

„Cit“ v buddhistickém pojetí – je vlastně „přijetí předmětu“.

A jak přijmeme předmět našich smyslů – včetně mysli, která je též nic jiného, než šestý smysl – vlastně rozhodne, jak prožijeme tento svět. Jakou zkušenost budeme mít v tomto světě.

Čili: Cit rozhoduje o významu a o náplni naši zkušenosti ve světě.

Proto cit – jestli se někdo zajímá o lingvistiku – pochází z kořene „vid“, což znamená poznání.

Citem vlastně poznáváme. A to, co poznáváme – pak rozlišuje vědomí.

Čili. Dle buddhistického pojetí – my se nacházíme ve stavu utrpení. Utrpení je stav zakalení. Zakalení citů, které se nazývá kléša. Kliš. Kliš znamená zakalit. Jestliže city jsou zakalené, vědomí není s to správně rozlišit stav naší zkušenosti ve světě – a to je vlastně naše vazba na utrpení.

V buddhistickém pojetí… Prvně budeme mluvit všeobecně – pak budeme mluvit více konkrétně.

V buddhistickém pojetí „svět“ – jak asi vědí všichni ti z nás, co se zajímají o buddhismus – svět, náplň světa v buddhismu je to, čemu se říká „souvislé vznikání“ – samsára.

Samsára je to, co se v nás uvnitř a venku rozprostírá.

Souvislé vznikání se vysvětluje na základě minulých souvislostí, které jsou dané nevědomostí, formacemi vůle a z formací vůle pak – samsárické vědomí. (Ti, co studovali buddhismus vědí.)

Čili. Vlastně to, co způsobuje naše zrození ve světě utrpení (dle buddhistického pojetí) – to je nevědomí.

Nevědomí je v buddhistickém pojetí dvojího druhu:

Je karmické nevědomí – které vede k nezdravým formacím vůle, které vedou do špatných stavů existence.

Dále je nevědomí, tak zvané „tattva avidja. Což je nevědomí „stavu věcí tak, jak je“.

„Tattva“ se dá nazvat „stav věcí tak, jak je“. Toto „nevědomí stavu věcí tak, jak je“ – i když děláme dobré činy, stejně neujdeme stavu utrpení.

Čili. Tato nevědomost stavu věcí tak, jak je – též vede k samsárickému vědomí.

A samsárické vědomí, pokud se zjeví – a to se zjeví na základě (jak už jsem řekl) minulé nevědomosti, minulých formací vůle, minulého nevědomí – to se zjeví jako vědomí, které vytváří pak náš svět.

Z hlediska buddhistického pojetí: „Svět je vědomí. – Vědomí je svět.“

Z vědomí – pochází tělesnost a duševnost.

Z tělesnosti a duševnosti – pochází smysly.

Ze smyslů – pochází dotyk se světem.

Z dotyku se světem – pochází pocit.

Z pocitu pochází kléša.

Kléša – to znamená zakalení.

A zakalení se manifestuje jako chtíč.

Chtíč který je intenzivní se nazývá Ipění.

A Ipění pak vede k novému samsárickému bytí.

A tento začarovaný kruh bytí (v buddhistickém pojetí) se právě dá transcendovat. Klíčový bod v transcendenci tohoto začarovaného kruhu utrpení je právě v pocitu.

Stav osvobození – je tedy stav nezakaleného pocitu.

Nezakalený pocit nevede k Ipění.

A jestliže není Ipění – není důvod k další samsárické existenci. K další existenci označené (nebo definované) jako utrpení.

Čili. V buddhistickém pojetí vše, vlastně všechny složky buddhistické praxe – ať se jedná o morální výcvik, ať se jedná o výcvik koncentrace, ať se jedná o výcvik moudrost – mají co dělat s výcvikem citu.

S výcvikem omezení – a nakonec překonání zakalení citu.

Takže: Základ zakalení citů je nevědomí – a ze zakalení citů znovu pochází nevědomí.

Z nevědomí znovu pochází zakalení citů – a ze zakalení citů znovu pochází nevědomí…

Co bylo dřív, co bylo později? – Je otázka jako „Co bylo dřív – vajíčko nebo slepice?“

V Madždžhima nikája, v Středních proslovech Buddhy je sutta, která se jmenuje Sammá dithi sutta. Sútra o správném názoru. Zde učitelem není Buddha sám, ale generál Dharmy Sáriputta, který vysvětluje význam správného názoru. A jednou z hlavních složek správného názoru je

pochopení právě souvislého vznikání. A Sáriputta tedy vysvětluje složky souvislého vznikání jako správný názor. A vždy je ten kdo se ho ptá. – A ten se zeptá:

„A proč je pocit?“ – „Pocit je, protože je dotyk.“

„Proč je dotyk?“ – „Dotyk je, protože jsou smysly.“

A tak dále… A nakonec dojde k nevědomí.

A ptají se ho: „A proč je nevědomí?“

A Sáriputta odpovídá: „Nevědomí je kvůli „ásáva“.

Ásáva, to znamená, dá se to přeložit – „jako to, co v nás kvasí“. „Co námi prolíná a co způsobuje zakalení“. Zakalení citů a zakalení vědomí.

Zakalení citů a zakalení vědomí je jeden proces. A co způsobuje zakalení citů a zakalení vědomí?

Jsou čtyři druhy ásáva, nebo v některých spisech tři druhy ásáva: To je lpění, nevědomí...

Čili. Nevědomí způsobuje lpění – lpění způsobuje nevědomí. A to je pobyt ve stavu utrpení.

Pobyt ve stavu utrpení je pobyt v tomto kruhu kde: Lpění způsobuje nevědomí – a nevědomí způsobuje lpění.

A lpění je na čem? – Lpění je na pocitu.

Jestliže není pocit – není důvod ke lpění. Jelikož máme pocit – proto lpíme. Je třeba si to uvědomit.

Jelikož na tyto věci málo myslíme a zabýváme se vším možným jiným, než těmito základními složkami, které nás vlastně formují, proto nemáme jasnost o důvodu našeho utrpení.

Myslet na Dharmu – znamená především, myslet na důvod utrpení. To je to, co dělal Buddha dle tradice nesčetné existence.

A jestliže myslíme intenzivně na důvod utrpení, přijdeme právě k tomu, že důvod našeho utrpení není nic jiného, než lpění na pocitu. A pocit znamená nic jiného – než proces přijímání předmětů

smyslů.

Čili. V buddhistické filozofii je „védaná“, tedy „pocit“ (protože nemáme lepší slovo v češtině pro překlad) – pocit není nic jiného než příjem. Příjem šesti druhů objektů šesti smysly.

Protože na tomto procesu přijetí šesti druhů objektů šesti smysly lpíme – nacházíme se ve stavu samsárického bytí.

V buddhistickém pojetí – co znamená stav osvobození? Je třeba si to uvědomit. Jak je možné dosáhnout stavu, kde neexistuje utrpení?

Dle buddhistického pojetí, utrpení v tomto životě, když už jsme se jednou narodili – utrpení těla není překonatelné. Nikdo nepřekoná utrpení těla. Ani v těch nejvyšších sférách – božských sférách bytí – nikdo nemůže překonat utrpení těla. Protože všechno co se narodilo, nakonec musí dojít k smrti. Takový je stav bytí.

Ale utrpení vědomí je možno překonat. A utrpení vědomí, tedy i utrpení bytí – neb to, co nám dává kořeny v bytí, není nic jiného, než vědomí – je právě pochopením procesu příjímání objektu, pochopením procesu cítění.

Tomuto pochopení procesu cítění (přijímání objektu) – právě v buddhismu se tomuto procesu přijetí objektu se říká „árija iddi“. Je to nadpřirozená schopnost těch, kteří jsou „árija“ – kteří jsou osvobozeni ze stavu utrpení.

Jaký je stav těch, kteří jsou osvobozeni ze stavu utrpení?

V buddhismu rozeznáváme tři druhy osob zproštěných stavu utrpení:

Arahat.

Buddha pro sebe.

Anebo Sammá sambuddha – ten který dosáhl cestou bodhisattvovství toho nejvyššího osvobození.

Ať je to arahat, nebo ten největší arahat – Buddha – stav osvobození není nic jiného, než stav přijímání objektu bez zakalení. Stav pocitu bez zakalení. Toto je „árija iddi" – stav, nadpřirozená síla osvobozených lidí.

Veškeré jiné nadpřirozené síly – jako vidění myslí druhých a tak dále nemá cenu, pokud nedosáhneme tohoto nejvyššího nadpřirozeného poznání – to je poznání vysvobození citu. Poznání vysvobození se od zakalených pocitů.

Jaký je stav vysvobození od zakalených pocitů? Jaký je stav arahata nebo Buddhy?

Je to stav, kterému se říká… V théravádové tradici se tomu říká „čal anga upekkhá". To znamená stav rovnoměrnosti vědomí vůči šesti objektům smyslů.

Co to znamená? Že osoba osvobozená, nemá zakalené pocity protože: Nelpí na tom, co je příjemné – neodmítá to, co je nepříjemné – a nemá nevědomost vůči tomu, co není ani příjemné ani nepříjemné.

Pro ty, kteří mají hlubší zkušenost v meditaci, právě tento stav příjímání objektu – ne ve smyslu příjemného, ne ve smyslu nepříjemného, ale „nad příjemné a nepříjemné"(to je neutrální příjímání pocitu) – je právě ta nejhlubší radost. Ale radost neutrálního pocitu – je právě radost z poznání.

Pocit je tedy klíčový pojem v procesu osvobození. A proces osvobození probíhá tak, že zakalení pocitu se zmenšuje a nakonec zmizí. A tedy výchova pocitu a její pochopení – je jednou z nejdůležitějších částí praxe Dharmy.

Pocity tedy, stejně tak, jako všechny faktory vědomí….

Pocit je ten faktor vědomí (dle buddhistické filozofie), který je králem jiných faktorů vědomí (dle Visuddhimagga) – ostatní složky vědomí jsou jako kuchaři.

Pocit, nebo-li „védaná“ – je jako král, který ochutnává jídlo, které ostatní kuchaři pro něj připravili. Ten, kdo ochutnává (a ochutnávání je právě proces přijetí předmětů šesti smyslů) – to je „védaná“.

A funkce ostatní faktorů vědomí, které určují proces našeho přijetí naší zkušenosti ve světě – je tedy dominován faktorem pocitu.

Je nutno si to uvědomit a kontemplovat o tom v denním životě. Pochopit, jak tento proces – veškeré složky našeho vědomí vlastně se účastní tohoto procesu příjímání objektu, který je dominován pocitem.

Dle učení Mahá védaná sutta, a tak dále – vlastně vědomí je to, co rozlišuje. A vědomí rozlišuje co?

Vědomí rozlišuje: To, co je příjemné. To, co je nepříjemné. A to, co je neutrální.

To je ovšem ve smyslu, že veškeré jiné složky rozlišování jsou dominovány tímto rozlišením.

Čili. Proces rozlišování – neboli kognitivní proces – je dominován faktorem pocitu.

Podle toho jak cítíme – podle toho rozlišujeme. A podle toho, jak rozlišujeme – podle toho žijeme.

V buddhistickém pojetí rozlišujeme dva druhy faktorů vědomí. Dva druhy pocitů. Zdravý pocit. A nezdravý pocit.

Zdravý pocit – neboli „kusala“ – je ten pocit, který přináší dobré ovoce ve smyslu příjemného a tedy žádoucího.

A „akusala“ – neboli nezdravý pocit – je ten pocit, který přináší ovoce ve smyslu utrpení nepříjemného pocitu. Utrpení je nepříjemný pocit.

A jak kultivovat zdravé pocity? A jak zdravé pocity se vážou na zdravé rozlišování?

Teď přicházíme teprve k tématu naší dnešní večerní přednášky: „Kultivace pozitivních pocitů, které se váží na pozitivní rozlišování, na pozitivní kognitivní pocity, které vedou ke štěstí, k vyhnutí se utrpení – je právě kultivace čtyř božských přebývání, neboli brahmaviháras“.

Brahma, v indickém pojetí, na rozdíl od déva….

Pro bohy máme v sanskritu dva výrazy. Buď déva nebo Brahma. Brahma na rozdíl od déva jsou vyšší druhy bohů.

A Brahmaviháras jsou tedy božská přebývání. Též se nazývají apramánas. Apramánas znamená nekonečné pocity. Brahma je též nejvyšší bůh. Brahma se používá v buddhismu též ve smyslu toho nejlepšího.

Čili. Nejlepší přebývání v pocitech – je přebývání ve čtyřech božských přebýváních nejvyšších bohů. A jaké to jsou?

Láska. Soucit. Radost. A rovnoměrnost vědomí – nebo odpoutání vědomí.

Tyto čtyři pocity vedou k nejšťastnějšímu prodlévání. A jsou to (v pojetí buddhismu) za prvé:

Jejich praxe je spojena s vyšší moudrostí.

Tedy Visudhi magga je vysvětluje jako „vipasana sukkha“ – tedy vedou k lehké praxi, snadné praxi vipassana. A vedou k lepším stavům existence.

Čili. Lepší praxe vipasana rozlišování, nebo-li moudrosti, nebo-li lepší stav existence je nejlepší dosáhnout právě kultivací těchto čtyř zdravých pocitů, které jsou vlastně souhrnem zdravého jednání ve světě. Zdravého přijímání objektů ve světě.

Toto není vysvětleno jen v buddhistické józe, ale najdete to i v Patandžali Jógasútra, a tak dále. Pravděpodobně pod vlivem buddhismu i v Mahábhárata i v mnohých knížkách spojených

s indickou filozofií.

Správné jednání, pozitivní jednání ve světe, zdravé jednání ve světě je dáno těmito čtyřmi nejzdravějšími pocity – jež vedou ke zdravému přístupu ke světu, ve všech situacích. K zdravému přijímání předmětů ve světě. K zdravému procesu poznání ve světě, ve všech podmínkách.

Jak Patandžali Jóga sútra vysvětluje: Vůči „sukkha dukkha puňňa a puňňjésu"

Vůči těm, jež prožívají štěstí – láska.

Vůči těm, jež prožívají utrpení – soucit.

Vůči těm, jež mají mnoho zásluh – radost.

Vůči těm, jež se chovají tak, jako kdyby zásluhy žádné neměli – pak odpoutání se. Rovnoměrnost mysli. Nereagovat na jejich zašpinění vědomí, nebo na jejich zakalené pocity. To je upekkha.

Čili. Trénink v pozitivním přístupu k procesu přijímání předmětů ve světě začíná láskou.

Dle pojetí čtyř brahmavihár v původním, nebo dejme tomu v théravádském buddhismu – objekt čtyř brahmavihár, nebo-li čtyř božských přebývání božských pocitů – jsou bytosti.

V mahájánovém pojetí (v pojetí súter transcendentální moudrosti a všech pozdějších mahájánových písem, které jsou na těchto sútrách založeny) – existují vlastně tři objekty praxe nejlepších pocitů, nebo-li nekonečných pocitů, nebo-li božských pocitů:

První – jsou bytosti. Veškeré bytosti.

Druhé jsou veškeré dharmy.

Ten, který realizoval nirvánu, nevidí bytosti, pokud nepoužívá speciální pozornosti. Nevidí bytosti – vidí dharmy. Vidí faktory existence.

V pojetí buddhistickém – osobnost není opravdový objekt naší zkušenosti – je to složený objekt

naší zkušenosti.

Tedy Buddha musí vynaložit speciální pozornost, nebo praktikovat speciální pozornost, aby si uvědomil osobnost.

Stejně tak i arahat. Jelikož hlavním důvodem zašpinění mysli jsou právě bytosti – nejvíc druhů zašpinění vědomí, zašpinění pocitů, pochází z bytostí. A ze vztahů k bytostem.

A koncepty, které bytosti považují za to, co patří jim – to jsou vlastně objekty zašpinění pocitů. Je třeba si to uvědomit.

Opravdové složky naší zkušenosti – dle buddhistické filozofie – nejsou objekty zašpinění pocitů. – To, co je objektem zašpinění pocitů, to jsou naše koncepty. A naše koncepty jsou produkty naší karmy.

A protože naše karma se liší – naše koncepty se taky liší. Je to tak, nebo není?

To, co je mezi námi rozdílné – přesto, že všichni, co se tady nacházíme jsme lidi – existují rozdílné koncepty.

Mezi lidmi a psi taky existují rozdílné koncepty.

Právě proto pes nebo zvíře lpí na něčem úplně jiném, než my lidé.

Na čem my lpíme? Na bytostech – což je též koncept.

A na konceptech jako jsou peníze, hodinky, dům, auto – toto všechno jsou koncepty. Složené koncepty. Je třeba si to uvědomit.

A tyto koncepty se skládají jak? Na základě formací vůle. A z čeho pochází formace vůle? Pochází z nevědomí.

A právě akumulaci formací vůle – se říká karma.

A karma určuje stav vědomí ve světě, jak vnímáme svět.

A jak vnímáme svět? Na základě konceptů, které si o světě vytváříme.

Třeba – jestli to není jasný, dám nějaký příklad.

Třeba, když dám tady před Vítka zelenou dvatisícikorunu, nebo červenou padesátikorunu (teď už padesátikoruny neexistujou; tak stokoruny jsou taky zelený) – Tak bude reagovat jinak. (smích) Je to tak, nebo ne?

A teď. Třeba takový pes nebo kočka, když před ně dáme stokorunu, nebo tisícikorunu – bude reagovat jinak? Vůbec ne. Vočuchá to – a co cítí, je přesně to, co my cítíme. Co vidí, je přesně ta barva, co my vidíme. Pokud má zdravé oči pravděpodobně vidí líp než my. Pokud se toho čumákem dotkne, bude cítit stejnou hladkost jako my. Potom to třeba očuchá pak se na to vyčůrá. Pak půjde na ulici a uvidí nějakou kost a ocásek se hned začne radovat. A my zase, když uvidíme nějakou kost, tak se nám to tak moc líbit nebude.

(M: Kterou? Bh. Dh.: No tak.)

Co to znamená?

Naše koncepty definují proces našeho přijímání objektů ve světě. Je třeba si to uvědomit.

Ale opravdová zkušenost – na základě opravdových složek zkušenosti, kterým se říká dharma – je v podstatě stejná. Ale koncepty se liší. A koncepty se liší právě na základě karmy. A jelikož koncepty se liší – pocity se též liší.

Jestliže se projdeme tady po Václaváku a sedneme si u Národního divadla někde na kafe – projdeme Václavákem a možná každý z nás, přestože jdeme stejnou ulicí, uvidí jiné věci.

Ten, co se zajímá o boty – uvidí boty. Ten co se zajímá o šaty – uvidí šaty. Ten, co se zajímá o knížky – uvidí knížky. Ten, co se zajímá o pěkná děvčata – uvidí nějaká pěkná děvčata. A tak dále.

Přestože jdeme stejnou ulicí, každý vidí něco jiného, podle toho jaké formace budou formovat jeho proces prožívání objektu. A tyto jsou právě daný konceptama.

Čili. Z hlediska základního procesu prožívání – objektem božských pocitů jsou bytosti. Bytosti jsou též koncepty.

Z hlediska arahata – který už nevidí bytosti – vidí složky bytí – budou to složky bytí.

A z hlediska nejvyšší praxe božských přebývání – čemu se říká: božské přebývání bez vůle, bez předsevzetí – a toto je vlastně ta nejvyšší praxe – praxe bódhisattvů, praxe Buddhů: Boží přebývání v lásce, soucitu, v radosti a odpoutání se – ve smyslu „ne-předsevzetí“.

Ve vědomí Buddhy – láska, soucit, radost a odpoutání existují spontánně. Nemusí se objevit žádný předmět. Ale jsou vlastně nerozlučnou složkou jeho vědomí. A tato praxe pozitivních pocitů, pozitivního přístupu ke světu, je v buddhistickém pojetí ta nejvyšší praxe, ten nejvyšší ideál.

A teď. Praxe pozitivních pocitů má vlastně tři hlavní aspekty. A buddhistická praxe vůbec – též má tři hlavní aspekty. Je třeba si to uvědomit.

První aspekt praxe pozitivních pocitů je: Praxe pozitivních pocitů ve stavu (čemu můžeme říkat) normálního vědomí. To je vědomí, které je dominováno smyslovým poznáním, smyslovým rozlišováním.

Dle buddhistické filozofie existují tři druhy moudrosti:

Omezená moudrost – což je moudrost daná právě smyslovým poznáním.

Velká moudrost – což je moudrost daná hlubším poznáním jemných objektů ve stavu samádhi, ve stavu prohloubení mysli. Neb jen stav prohloubení mysli – stav samádhi dovoluje otevření k poznání jemnějších objektů, jemnějších forem.

A dále pak rozlišujeme: Nezměrnou moudrost. A nezměrná moudrost patří tomu – čemu se říká Nirvána.

Čili. Tři druhy moudrosti – též tři druhy praxe brahmavihár, neboli božských přebývání v pocitech:

Praxe v běžném životě – což je základ. A základ je v podstatě to nejdůležitější.

Druhý aspekt je pak praxe těchto pozitivních pocitů ve stavu samádhi – ve stavu prohloubení mysli – která vede k hlubšímu pochopení těchto pozitivních stavů.

A třetí aspekt, je tedy nejvyšší aspekt praxe, aspekt praxe bez vůle – tím, že se stávají spontánní složkou našeho vědomí. Nerozlučnou složkou našeho vědomí.

Dle théravádového učení (jak už jsem se zmínil) – stav všech osob probuzených je stav odpoutání – nebo-li upekša. Je jedno, jestli jsme dosáhli osvobození arahata, nebo osvobození Buddhy sama pro sebe, nebo osvobození toho nejvyššího Buddhy – jestliže dosáhneme osvobození, prodléváme ve stavu nepřerušeného odpoutání. Díky tomu veškeré zakalení pocitů mizí.

Ale stav Buddhy, tedy nejvyššího probuzení – je právě stav, kdy Buddha neprodlévá ve stavu plného odpoutání, pokud nedosáhl plného rozkvětu právě lásky, soucitu a radosti a nestanou se spontánní, nerozlučnou složkou jeho vědomí.

To znamená, že je jedno, jestli se objekt objeví před vědomím, nebo neobjeví – náplň vědomí

vždy bude láska, soucit radost a odpoutání. A toto je ten nejvyšší a nejkrásnější stav vědomí, kterou bytost může dosáhnout. A toto je stav buddhovství z hlediska aspektu pocitu.

Stav buddhovství má mnoho aspektů. Z hlediska aspektu pocitu je to právě stav vědomí, jež je nerozlučný od pocitu lásky, soucitu, radosti a odpoutání.

A teď, jelikož čas běží a my nechceme mluvit do půlnoci – několik slov o této praxi.Vlastně zahrnuje (tak jak je vysvětlena v písmu mahájány) – zahrnuje vlastně vše v naší zkušenosti.

Z hlediska původního buddhismu, nebo théravádového buddhismu – objektem lásky, soucitu, radosti a odpoutání jsou bytosti.

V hlubším pojetí súter transcendentální moudrosti – je to vlastně vše. Veškeré objekty naší zkušenosti. Zahrnuje to tedy – jelikož slovo „dharma“, složka bytí – zahrnuje vše v naší zkušenosti – vše je dharma.

Když jsem dělal trénink, trošku – ve svých mladších letech – na mnicha v Japonsku, tak jsme chodili, dělali jsme tak zvaný „kanijó“ – zimní výcvik. To jsme chodili v zimě bosí v sandálech žebrat. A po cestě z našeho kláštera náš učitel Harada Róši uklouzl a padl na záda a zranil se. Museli ho záda strašně bolet. A jaká byla jeho reakce? Sklonil se k tomu klouzavému kameni – v dešti – hladil ho a řekl: „Ucu kuši iši né“. „To je krásný kámen, pěkně klouže.“

To je hlubší pojetí praxe lásky, soucitu, radosti, odpoutání – možno přenést na vše, co na tomto světě přijímáme. Tedy vše v naší zkušenosti.

V květnu (myslím, že to je, na konci dubna a pak na začátku května) bude na Slovensku týdenní retreat na čtyři Brahmavihára. A předtím ještě možná uděláme na Sněhově malý retreat na Brahmavihára – spojíme to. Kde budu mít možnost objasnit víc do detailů mnoho aspektů této praxe – teď jen krátce. Abychom nemluvili déle než dejme tomu hodinu a půl nebo dvě hodiny, a

ještě nechali čas na otázky – tak jen krátce.

Láska (v buddhistickém pojetí) – znamená přátelství. To má též hluboký význam. Je třeba se nad tím zamyslet. V buddhistickém pojetí, opravdová láska je přátelství. Metta.

„Mitta, nebo „mitra“ – znamená „přítel“. „Maitrí“ nebo-li „metta“ – znamená „přátelství“. A přátelství v buddhistickém pojetí je opravdová láska. Proč přátelství je opravdová láska?

Jelikož přítel je ten, kdo je schopen se obětovat. A opravdová láska není nic jiného, než schopnost se obětovat pro druhé. Ať už to začíná v rodině, nebo v menším kruhu, nebo ve větším kruhu. Opravdová láska, vyvíjení lásky – je vyvíjení schopnosti se obětovat pro druhé.

Jelikož tuto schopnost nemáme – nacházíme se často v konfliktních situacích.

Jestliže tuto schopnost vyvineme – vyvineme též schopnost překonat konfliktní situace.

Důležité je poznat – že láska, tedy přátelství je opak čeho?

Přátelství je opak nenávisti. A jak překonat nenávist?

Tím, že přátelství rozšíříme ve svých srdcích vůči všem bytostem.

V hlubším pojetí – jak už jsem říkal transcendentální moudrosti – ke všem předmětům.

A v nejhlubším pojetí – spontánní schopnost chápat vše ve smyslu přátelství. Pak je to ta nejvyšší praxe.

A co nám brání, abychom překonali konfliktní situace v sobě a v druhých?

Naše schopnost přátelství je omezena tím, že rozlišujeme: Mezi osobami, které se nám líbí. A osobami, které se nám nelíbí. A osobami, vůči kterým nereagujeme ve smyslu „mám tě rád“ nebo „nemám tě rád“. Toto je právě omezenost našeho přátelství.

Proto praxe opravdové lásky je v buddhistickém pojetí – praxe rozbíjení ohraničení:

Jestliže jsme schopni vidět v těch, kteří jsou nám blízcí – všechny bytosti.

Jestliže jsme schopni vidět v těch, kteří jsou nám neutrální – všechny bytosti.

Jestliže jsme schopni vidět v těch, kteří nás nemají rádi, nebo my je nemáme rádi – všechny bytosti. – Pak najdeme v sobě schopnost překonat právě konfliktní situace.

A to je síla lásky. Síla lásky je síla překonání konfliktních situací tím, že si rozšíříme objekt lásky.

V tom je právě podstata kultivace pozitivních nebo zdravých pocitů – že si rozšíříme okruh našeho malého vědomí na okruh velkého vědomí tím, že do svých pocitů přijmeme bytosti jako celek.

Ne ve smyslu rozlišení – ale ve smyslu celku. Tím pádem se náš vztah vůči bytostem a v hlubším pojetí (jak už jsem se zmínil) vůči veškerým předmětům naší zkušenosti změní.

V buddhistickém pojetí, obzvláště v pojetí školy Jógačára, o kterou jsem se poslední dobou obzvláště zajímal – proces osvobození pocitu není nic jiného, než proces transformace vědomí z vědomí malého rozlišování do vědomí moudrosti.

A co je moudrost? Moudrost je právě rozlišování ve smyslu základní stejnosti všech objektů. Toto rozlišování je právě moudrost.

A pocit… Tyto božské pocity jsou speciální druh moudrosti právě proto, že vedou (jak už jsem se zmínil) pocit a tím pádem též proces poznání k rozšíření. Tím, že rozšíříme sféru našich pocitů – vyhýbáme se tedy konfliktním situacím.

Tím, že překonáme v sobě lpění na tom, co je příjemné a odmítání toho, co je nepříjemné. To, co je příjemné i to, co je nepříjemné i to, co je „ani příjemné“, „ani nepříjemné“ – začínáme chápat ve smyslu rovnosti. Tomu se říká nezměrný pocit.

Nezměrný pocit je vlastně v buddhistickém pojetí „předchut“nezměrné moudrosti nirvány – ve které též veškerý proces poznání je proces poznání ve smyslu rovnosti všech jevů.

Čili. Toto božské přebývání je speciální druh přijímání objektu tím, že si rozšíříme předmět pocitu z malého rozlišování na nekonečný předmět.

Tím pádem transcendujeme konfliktní pocity v sobě. A konfliktní pocity není nic jiného (jak už jsem řekl) – než proces zakaleného cítění.

A stav osvobození je tedy nic jiného – než stav, který je prostý veškerého zakaleného cítění.

Tedy tím, že si rozšířím sféru pocitu: Tím, že chápu osoby které mám rád, jako veškerenstvo – osoby, které jsou mi neutrální (chápu) jako veškerenstvo – a osoby, které nemám rád, nebo které mne nemají rády jako veškerenstvo – tím vlastně překonávám svoje malé rozlišování v sobě a jsem schopen pozitivně reagovat jak v situaci, kdy se obracím k lidem který jsou mi blízcí, tak v situaci, kdy se obracím k lidem, který jsou mi neutrální i v situaci, kdy se obracím k lidem nebo k bytostem, které mi chtějí ubližovat.

Tím, že je cítím jako veškerenstvo – tím vlastně transcenduji své malé rozlišování založené právě na zakalených pocitech. V tom spočívá praxe božských přebývání.

A tuto praxi je třeba praktikovat (jak už jsem se zmínil) na úrovni denního života – založeném na běžném rozlišování. V úrovni hlubšího prohloubení. A též ho pochopit na úrovní spontánního prodlévání mysli – spontánního prodlévání vědomí.

To, co zabraňuje rozvinutí lásky (ve smyslu překonání zloby) – je právě Ipění. Čili. Přímý opak lásky je nenávist. A to, co zabraňuje překonání nenávisti – je právě Ipění.

Pokud je právě touto praxí (praktikuji) rozšiřování předmětu pocitu na veškerenstvo – zabraňuji též Ipění. A jedině jestliže zabráním Ipění – můžu zabránit zakalení pocitu. Je třeba si to uvědomit.

Čili. Opak lásky je nenávist – to nám je jasné. Ale abychom překonali nenávist v sobě – potřebujeme redukovat Ipění. A na to právě je praxe rozšíření objektu pocitu z jedné bytosti, která je nám buď příjemná, nebo nepříjemná, nebo neutrální (toto je běžné rozlišování) – na veškerenstvo, veškerenstvo bytostí.

Jestliže toho budu schopen – pak najdu v sobě sílu lásky. A síla lásky je ta síla, která je schopna překonat veškeré projevy nepřátelství.

Nebudu teď o tom mluvit – v buddhistické literatuře je nespočet příběhů o tom jak Buddha a jeho žáci Bódhisattvové praktikovali v tomto smyslu a byli schopni z nepřátel získat své největší příznivce. Právě sílou lásky.

Soucit. (Uděláme dlouhou diskuzi, krátkou?) Opak soucitu je násilí. Je třeba si to uvědomit.

V buddhistickém pojetí – „nenávist, násilí a lpění“ je „miččá sankappa“. Což znamená – „chybné dávání věcí dohromady“, nebo-li chybný kognitivní proces.

Opak je právě: Láska – mettá. Soucit – karuná (což znamená nenásilí). Opravdový soucit – je opak násilí. Je třeba si to uvědomit.

A nenásilí…

Z hlediska buddhismu, a nejenom buddhismu i z hlediska jógy – (v podstatě buddhismus není nic jiného, než jisté speciální pojetí jógy) – „ahimsa“ je smysl jógy a vůbec smysl náboženství, nebo-li smysl Dharmy.

To je hluboký význam indické filozofie. Veškerá indická filosofie, její hlubší aspekty mají co dělat s jógou. I buddhismus. A účel jógy je „ahimsa“ – nenásilí.

„Nenásilí, láska a odpoutání“ – je tedy „správné dávání věcí dohromady“. Správný kognitivní proces.

Oproti tomu, nesprávný kognitivní proces je – „nenávist, násilí a lpění“. Veškeré zašpiněné pocity mají přímý vztah k tomuto chybnému dávání věcí dohromady.

Teď. To, že praktikujeme soucit vůči těm kteří trpí (včetně nás) – a právě tím, že si rozšíříme

předmět pocitu na veškerenstvo, překonáme též rozdíl mezi „mnou“ a „tebou“. Je třeba si to uvědomit.

V základě: Veškeré zakalené procesy pocitů mají co dělat se základním rozdělením mezi „mnou“ a „tebou“.

Toto základní rozdělení mezi „mnou“ a „tebou“ je též redukováno a postupně rozbíjeno praxí čtyř božských přebývání, kde objektem pocitu se stává veškerenstvo.

Čili. Rozbíjím touto praxí co? – Rozdíl mezi „mnou“ a „tebou“. – A rozdíl mezi „mnou“ a „tebou, kterého mám rád“ a „tebou, kterého nemám rád“ a „tebou, který je mi lhostejný“.

Jelikož objektem mého pocitu se stává veškerenstvo – tyto rozdíly jsou redukovány. A tím je též redukován proces zašpinění nebo-li zakalení pocitů.

Tím též vůči pocitům se bytost se stává svobodnější.

Neboť je schopna prožívat pocity druhých se stejnou láskou – jestliže je jí třeba.

Se stejným soucitem – jestliže je ho třeba (vůči těm co trpí).

Se stejnou radostí – jestli že je to třeba (vůči těm, jež jsou úspěšní).

A se stejným odpoutáním – vůči těm, jež dělají to, co jim škodí. A co škodí druhým.

Čili. Soucit překonává násilí. Ale aby uspěl v překonání násilí – potřebuje co? Potřebuje překonat starost.

Tím, že kontempluji utrpení, zabývám se utrpením – těžko se vyhnu tomu, abych v sobě nenechal vyvstat smutek, starost.

Čili. Toto úsilí v překonání násilí v sobě praxí soucitu může jedině uspět, jestliže je spojeno s úsilím o překonání starosti, nebo-li „súka“ (?). Súka? Starost. Lítost. Děkuju.

1,13Třetí důležitý objekt je radost. Radost je muditá.

Radost nad čím? Radost nad vším, co je pozitivní.

Tato radost je…

Jak už jsem říkal: Láska je spojena se štěstím. – Radost je spojená s jemnějším štěstím.

Abych se opravdu mohl radovat – musím mít představu, jasnou představu toho, co je opravdové štěstí. Co opravdu dělá mě a ostatním radost. Co je opravdová zásluha – a co není opravdová zásluha. Čili. Toto je jemnější stav.

A abych se mohl opravdu pozitivně radovat – musím se vyhnout čemu?

Musím se vyhnout – čemu se říká „pahámsa“. Pahámsa je euforie, nebo-li radost, která není na místě.

A tím se dostáváme do čtvrtého a posledního ze čtyř aspektů kultivace pozitivních, nezašpiněných, velkých, nesmírných, božských pocitů.

A to je koukání se na věci „ne ve smyslu radování se nad příjemným“ – ne ve smyslu…

(jelikož, ač láska je především, nebo metta je především vyvolávání radosti v sobě tím, že přeji sobě a všem bytostem radost, štěstí.)

Dle buddhistického pojetí – veškeré pozitivní, zdravé pocity začínají čím?

Začínají „čhanda“. Čhanda znamená – úmyslem. Začínají úmyslem.

Úmysl je začátek všeho pozitivního. Všeho zdravého. Je třeba si to uvědomit.

Čili. Praxe brahmavihár, praxe božích prodlévání – též jejich základ je v úmyslu.

Jejich prohloubení – je v prohloubení mysli v samádhi.

A jejich ukončení, nebo jejich plný rozkvět – je tedy v překonání zakalených pocitů.

To jsou tři fáze tréninku – zase viděno z jiného aspektu.

Ač v praxi lásky (teď nemáme na to čas to rozvádět) vlastně je rozvinutí v sobě tohoto úmyslu

„čhanda“– přinést sobě a druhým radost.

Praxe soucitu spočívá v rozvinutí úmyslu – zbavit sebe i druhé utrpení.

Praxe radosti je radování se nad zásluhami a nad vším pozitivním v sobě i v druhých.

Praxe odpoutání je v pochopení, že: Ač si budu přát i dosáhnu toho, že budu cítit radost a budu dávat radost druhým – přesto nikdy nedosáhnu toho, aby všechny bytosti byly šťastné. Ať si to jakkoli přeji – nikdy toho nedokážu. Ani Buddha sám toho nikdy nedokázal – přesto žil ve štěstí osvobození.

Ač si přeji jakkoli, aby všechny bytosti byly zbaveny utrpení – nikdy to nedokážu.

Buď bytosti…

Ačkoli ji dosáhnu ve stavu prohloubení, kdy jsem absolutně sjednocen se svým pocitem štěstí z opuštění utrpení a vidění opuštění utrpení druhých – přesto nedokážu nikdy toho, aby se bytosti zbavily utrpení.

Přesto, že se budu radovat z pozitivního v druhých – a vůle k praxi radosti je vůle k tomu aby ti, co mají něco pozitivního – aby to pozitivní, ty zásluhy které mají, aby je neopustili – přesto je můžou opustit.

Jelikož jsem si toho vědom – neznamená to, že nepraktikuji lásku. Naopak – praktikuji lásku dál. Ale moudře. Co znamená moudře? S odpoutáním.

Neznamená to, že: I když vím, že ač se budu snažit jakkoli – nezbavím všechny bytosti utrpení – budu praktikovat dále soucit. Ale jak? S odpoutáním.

I když se budu radovat z toho pozitivního v druhých a budu přát sobě i druhým, aby vše pozitivní je neopustilo – přesto se stane, že je to opustí. Jelikož díky jejich minulé karmě, to negativní v nich může znova vyvstát.

Přesto se budu dále radovat – ale jak? S odpoutáním.

Čili. Odpoutání je právě toto pochopení, které dává praxi tu možnost, že praxe lásky, radosti a soucitu může v nás dozrát.

Tak, já jsem mluvil hodinu a půl. Nebudu to přehánět. Ještě dáme trochu času na otázky. Někteří z nás možná přišli ze vzdálených míst. Tak skončíme asi tady.

V květnu (myslím, tady Libor udělá, já nevím přesně od kdy to bude), v půli května bude retreat na Slovensku, kdo má zájem, tak tam budu pojednávat o těchto věcech z praktického hlediska. Teď jenom jako předkrm, trochu teorie:

Jak praktikovat účelně v každodenním životě.

Jak praktikovat ve smyslu prohloubení vědomí.

Jak praktikovat ve smyslu bodhisattvovské praxe (spontánní přítomnosti těchto pozitivních pocitů ve vědomí).

O tom snad budu mít příležitost mluvit někdy jindy.

A nejlepší je to praktikovat. To co chutná sladce – poznáme jen tím, když to sníme, nebo že to dáme na jazyk. Pokud to nedáme na jazyk – ať to zní jakkoli pěkně, tak nebudeme mít jasnou představu.

Ale doufám, že toto moje krátké vysvětlení o důležitých aspektech praxe vysvobozování pocitů cestou čtyř božských přebývání byla užitečná a že vás bude trochu inspirovat v životě, abychom zlepšili poměr k sobě a k druhým. A na to právě tato praxe božských přebývání je koncipovaná.

Tak doufám, že ji budete věnovat pozornost , a že jsem toto moje krátké pojednání ve kterým jsem skákal z jednoho aspektu na druhý – protože těchto aspektů je mnoho – možná že to bylo trochu chaotické.

Ale snad jsem podal nějakou představu, která má smysl a doufám, že pro vás bude užitečná. Tak tím asi končím tuhletu přednášku. A jestli jsou dotazy, nechám na ně nějaký čas. A jestli ne

– předám zásluhy.

M: To, co teď řeknu, není myšleno jako nějaká polemika – v žádném případě. Já velice děkuju za tuto přednášku. Ale prostě, holt dialektika života prostě poznamenává i toto – co zde bylo nějakým způsobem jaksi předestřeno.

Protože, jestliže pocity nás vedou vlastně k závislosti – čili k neodpoutání – tak potom nejsou pocity kladné a záporné a červené a modré a hezké a nehezké – potom jsou to teda pocity. A tudíž i ty pocity – jako je třeba láska, nebo zvlášť markantně je to vidět u toho soucitu, že jo – nejsou vlastně nic jiného, než zase cesta k zamlžování a zkreslování a ke ztížení toho odpoutání.

Protože takový soucit – který považuji za jeden ze stěžejních, nejsvětějších pocitů – není vlastně nic jiného, než jistá forma utrpení. Čili, netrpím-li se svým bližním…

Bh. Dh.: Máte úplnou pravdu. Proto je psáno v mnohých buddhistických šástrách, že: „Ten, kdo je osvobozen – necítí."

Ten, kdo je osvobozen – necítí. To neznamená, že „necítí". On „necítí" v tom pojmu, jak cítění chápeme.

Ten, kdo praktikuje meditaci a má v ní úspěch – jeho cítění je daleko intenzivnější, jelikož jeho smysly jsou čisté. Čili. Takový arahat nebo Buddha, když ochutná jídlo, vidí daleko jasněji než běžný člověk, jestli chutná dobře nebo nedobře. Jestliže se dotkne příjemného – ví to daleko líp než kdokoli jiný, že je to příjemné. – Ale on na tom příjemném nelpí – a v tom smyslu to nepřijímá.

A já jsem začal tím, že jsem vysvětlil právě proces pocitu – jako proces příjímání. Vše, co vlastně na tomto světě zakoušíme, naše zkušenost na tomto světě – není nic jiného, než

přijímání objektu. Jak objekty přijmeme – vlastně určí stav našeho vědomí. A stav našeho vědomí – je stav našeho bytí. Nic jiného.

Z tohoto hlediska je prostě rozdíl mezi námi a člověkem svobodným (ve smyslu svobodným od mentálního utrpení) je, že člověk osvobozený od mentálního utrpení – „necítí“. Ovšem. On „cítí“ z hlediska cítění tak, jak to normálně lidi chápou, daleko intenzivněji. Ale on „necítí“ z hlediska zakalení pocitu.

Čili. Samsára je vysvětlována jako: „Čittam évam samsáram“ Vědomí je samsára.

Ale jaké vědomí? Vědomí založené na zakalených pocitech. To je třeba vědět.

Jelikož osvobozená bytost nemá zakalený pocit – proto „nepřijímá vlastně svět“.

„Nepřijímá svět“ – to neznamená, že ho nepřijímá. Ona ho přijímá.

Ale „nepřijímá“ ho ve smyslu zakalení. Proto ho nepřijímá.

Čili. To, co říkáte je absolutní pravda a je absolutně v souladu s buddhistickým písmem. Vlastně všechny aspekty buddhistické praxe (jak jsem se o tom zmínil) mají co dělat právě s tímto procesem zbavování se zakalení pocitu. Jestliže se zbavíme zakalení pocitu – tak nepřijímáme svět v tom smyslu jak ho chápe obyčejná bytost.

A základní trénink (jak už jsem se zmínil) v těch božských pocitech je právě že: normální bytost chápe – základním objektem zakalených pocitů jsou právě bytosti. Právě nejvíc zakalených pocitů je vůči bytostem. A to je právě na základě našeho rozlišování mezi těmi bytostmi, které jsou nám příjemný, těmi bytostmi, který jsou nám nepříjemný a těmi bytostmi, kterým nevěnujeme pozornost.

Jestliže ale chápeme bytosti jako jeden celek – tím pádem my se můžeme postupně zbavovat (jestliže spojíme tento trénink s ostatními aspekty buddhistické praxe) právě tohoto utrpení založeném na „malém rozlišování“.

„Malé rozlišování“ je právě založené na těchto zakalených pocitech, které jsou motivovány touhle tou cestou:

Lpění na tom, co je nám příjemné. Zloba vůči tomu, co je nám nepříjemné. A nepochopení toho, co nám není ani příjemné ani nepříjemné.

Jestliže tento komplex překonáme – no tak nepřijímáme svět v tom smyslu jak ho obyčejná osoba chápe. A v tom smyslu jsme osvobozeni od světa.

Předáme zásluhy pro dobro všech bytostí – a tím ukončíme večer.

Už máme devět hodin. Možná, že někteří z nás se vrací do dalekých míst.

…

…

Ákásathá ca bhummathá – Dévá nágá mahiddhiká
puňňantam anumoditvá – čiram rakkhantu lóka-sásanam
Ákásathá ca bhummathá – Dévá nágá mahiddhiká
puňňantam anumoditvá – čiram rakkhantu désanam
Ákásathá ca bhummathá – Dévá nágá mahiddhiká
puňňantam anumoditvá – čiram rakkhantu tu mam param

Subbhitiyo vivajjantu– sabba rogo vinassatu
Má me/te bhavatvantaráyo – sukhi digháyuko bhava
Bhavatu sabba mangalam – rakkhantu sabba devatá
Sabba Buddhanu bhávena – sadá sotthi bhavantu me

Bhavatu sabba mangalam – rakkhantu sabba devatá
Sabba Dhammánu bhavena – sadá sotthi bhavantu me
Bhavatu sabba mangalam – rakkhantu sabba devatá
Sabba Sanghanu bhávena – sadá sotthi bhavantu me
Dévo vassatu kálena – sassa sampatti hetu ca
phito bhavatu loko ca – Rajá bhavatu dhammiko.